



Low-Carb-Bowl mit Bio-Hähnchen

mit Blumenkohlreis und Guacamole



ca. 20min



2 Personen

Eine köstliche Bowl erwartet dich heute! Mit einem raffinierten „Reis“ aus geriebenem Blumenkohl, der im Ofen geröstet wird, zartem Bio-Hähnchenbrustfilet, cremiger Guacamole, knackigen Karotten und asiatischen Aromen ist dabei der Genuss garantiert. Guten Appetit!

- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ³

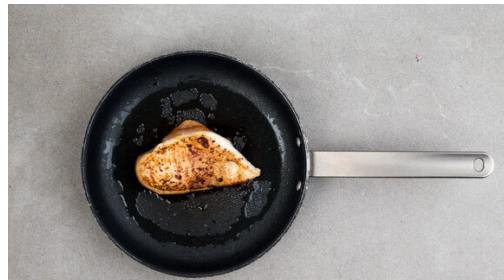
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Energie 646kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 39.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Sojasauce** mit **1TL Currypulver**, 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und abgedeckt beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durch ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches** variieren. Das **Fleisch** anschließend 2-3Min. auf einem Teller ruhen lassen.



Den **Blumenkohlreis** mit 2EL Pflanzenöl,
dem **restlichen Currypulver** und 1 Prise Salz
gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit
Backpapier ausgelegten Backblech verteilen
und im Ofen ca. 10Min. rösten.



Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt**, den **Knoblauch**, die **½ der Sriracha-Sauce**, 1-2TL Essig und ca. **⅓ des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



Den **Blumenkohlreis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den **Karotten**, der **Guacamole** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** und dem **Sesam** garnieren und servieren.